

## ИЗУЧЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ « СТОМАТОЛОГИЯ» МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА КРСУ

О.А. Болбачан, Р.С. Розыева, Г.И. Ишенова, КРСУ

На формирование положительной модели по сохранению здоровья имеет большое значение подверженность стрессам. Изменения экономики, особенно её спады, являются причиной роста частоты стрессовых реакций у молодежи. В результате происходит снижение качества жизни. На возникновение стресса у молодежи влияет не только экономика, но и качество жизни, качество учебы, образования и т.д.

**Актуальность** темы определена тем, что отрицательные эмоции у студентов, возникающие в период учебы в Вузе накладывают отпечаток на успеваемость и адаптацию к новым условиям жизни.

Так, в 2013-2014 учебном году впервые согласно программе обучения III поколения предмет «Общественное здоровье и здравоохранение» по специальности «Стоматология» перенесён с 5 курса на 3-й. Педагоги столкнулись с проблемой нарушения восприятия материала, успеваемости студентов. Поэтому, мы решили так сказать «посмотреть в глубь» проблемы и выяснить ее суть, а также выявить значение. Отрицательные эмоции в возникновение стресса и на влияние качества обучения и успеваемости студентов.

**Цель исследования** изучение и анализ возникновения отрицательных эмоций у студентов - стоматологов 3 курса в период обучения.

Проведение анонимного анкетирования студентов и разработка рекомендаций по уменьшению стрессовых ситуаций во время обучения.

### Методы исследования

Проведен социологический опрос 125 студентов 3 курса «СД». Для обработки материала применялся статистический метод с вычислением экстенсивного показателя.

### Результаты исследования

В анкетировании приняли участие 40 юношей (32,0%) и 85 девушек (68,0%). Продолжительность учебного процесса среди опрошенных составляет 7 часов (64,0%) и более 8-10 часов — (у 36,0%).

Многочасовые интеллектуальные нагрузки днем недостаточный сон ночью обуславливают риск переутомления, нарушения психоэмоционального равновесия, понижения трудоспособности и уровня здоровья. Нами установлено, что отход ко сну за полночь затрагивает 57,5% юношей и 43,6% девушек. Сон - отдых организма, и если в течении длительного времени студенты спят менее 5 часов, это возникает стрессовая ситуация во время учебы, что отражается и на успеваемости.

Спят по 7-8 часов (17,5% - 23,5%) юношей и девушек соответственно. Отсюда отрицательные эмоции получают 24,0% юношей и 49,6% девушек ежедневно.

Причинами отрицательных эмоций, как считают студенты (таблица 1) являются в основном взаимоотношения с педагогами у 25,0% юношей и 36,5% девушек. Также основной причиной стресса

считают экзаменационную сессию — 42,5% и 29,4% юношей и девушки соответственно. Кроме данных причин некоторые студенты указывают на неудовлетворительный психологический климат в коллективе 12,5% и 8,2% юношей и девушек.

**Таблица**

**Причины отрицательных эмоций у студентов**

| №<br>п/п | Причины<br>отрицательных эмоций     | Всего |       | Мужчины |       | Женщины |       |
|----------|-------------------------------------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
|          |                                     | Абс.  | (%)   | Абс.    | (%)   | Абс.    | (%)   |
| 1.       | Общественный транспорт              | 12    | 9,6   | 2       | 5,0   | 10      | 11,8  |
| 2.       | Бытовые условия                     | 6     | 4,8   | 4       | 10,0  | 2       | 2,0   |
| 3.       | Психологический климат в коллективе | 12    | 9,6   | 5       | 12,5  | 7       | 8,2   |
| 4.       | Неудовлетворенность учебой          | 12    | 9,6   | 2       | 5,0   | 10      | 11,8  |
| 5.       | Взаимоотношения с педагогами        | 41    | 32,8  | 10      | 25,0  | 31      | 36,0  |
| 6.       | Пред и экзаменационная сессия       | 42    | 33,6  | 17      | 42,5  | 25      | 29,4  |
|          | Всего                               | 125   | 100,0 | 40      | 100,0 | 85      | 100,0 |

Незначительная часть студентов отмечают общественный транспорт и неудовлетворенность учебой по 9,6%, бытовые условия 4,8%. При этом неудовлетворенность учебой указывают в основном девушки — 11,8%, чем юноши — 5,0%.

Отрицательные эмоции влияют не только на ухудшение морально-психологического климата, но и на успеваемость и удовлетворенность получаемым образованием.

Главной причиной возникновения стресса в период экзаменационной сессии (табл. 2) студенты указывают психоэмоциональную напряженность преподавателей — 24,0%, несправедливое отношение педагогов — 15,2%, занижение оценок 14,4%, нехватку времени - 17,6%. У 19,2% студентов нет причин, которые бы влияли на их психоэмоциональное состояние соответственно на возникновение стресса. Из причин отрицательных эмоций, возникающих во время сессии, юноши в основном указывают на нервозность преподавателей — 35,0% и несправедливое отношение

Стр.

со стороны преподавателей - 30,0%, занижение оценок отмечают 15,0%. И только нет проблем у 5,0%. Девушки в основном указывают на нехватку времени — 23,6%, нервозность преподавателей — 18,8%. Не получают отрицательные эмоции — 25,8%. Следовательно, девушки более устойчивы к стрессам, так как их более чем в 5 раз больше, чем юношей не получающих

отрицательные эмоции.

Таблица 2

Причины отрицательных эмоций в период экзаменационной сессии  
у студентов

| №<br>п/п | Причины                                          | Всего |       | Мужчины |       | Женщины |       |
|----------|--------------------------------------------------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
|          |                                                  | Абс.  | (%)   | Абс.    | (%)   | Абс.    | (%)   |
| 1.       | Нервозность преподавателей                       | 30    | 24,0  | 14      | 35,0  | 16      | 18,8  |
| 2.       | Несправедливое отношение преподавателей          | 19    | 15,2  | 12      | 30,0  | 7       | 8,3   |
| 3.       | Несвоевременное получение зачета из-за отработок | 12    | 9,6   | 4       | 10,0  | 8       | 9,4   |
| 4.       | Занижение оценок                                 | 18    | 14,4  | 6       | 15,0  | 12      | 14,1  |
| 5.       | Нехватка времени                                 | 22    | 17,6  | 2       | 5,0   | 20      | 23,6  |
| 6.       | Не испытывают                                    | 24    | 19,2  | 2       | 5,0   | 22      | 25,8  |
|          | Всего                                            | 125   | 100,0 | 40      | 100,0 | 85      | 100,0 |

Таким образом, большая часть студентов указывают на преподавателей в их излишней нервозности и занижение ими оценок, что вызывает у студентов чувство несправедливости, а это впоследствии влияет и на их учёбу.

Далее, в анкетах мы включили вопросы, что более всего влияет на взаимоотношения с педагогами во время учебного процесса (табл. 3).

Согласно полученных данных, большую часть студентов (47,2%) не удовлетворяет то, что преподаватели грубо разговаривают со студентами, 28,8% отметили унижение с их стороны, предвзятость - 8,8%, высокомерность — 8,0% и давление - 7,2%.

с

Таблица

Взаимоотношения с педагогами у студентов

| №<br>п/п | Причины                            | Всего |       | Мужчины |       | Женщины |       |
|----------|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
|          |                                    | Абс.  | (%)   | Абс.    | (%)   | Абс.    | (%)   |
| 1.       | Унижение студента преподавателем   | 36    | 28,8  | 24      | 60,0  | 12      | 14,1  |
| 2.       | Грубость преподавателей            | 59    | 47,2  | 9       | 22,5  | 50      | 58,9  |
| 3.       | Давление со стороны преподавателей | 9     | 7,2   | 2       | 5,0   | 7       | 8,2   |
| 4.       | Высокомерность преподавателей      | 10    | 8,0   | 1       | 2,5   | 9       | 10,6  |
| 5.       | Предвзятость преподавателей        | 11    | 8,8   | 4       | 10,0  | 7       | 8,2   |
|          | Всего                              | 125   | 100,0 | 40      | 100,0 | 85      | 100,0 |

Юноши (60,0%) более страдают от унижения со сторон педагогов, что является не приемлемым и 22,5% задевает грубость. Девушки отметили, также грубость педагогов, но их удельный вес значительно выше, более, чем в 2 раза (58,9%), унижение высокомерность - 14,1% и 10,6%.

Кроме указанных причин по их мнению на успеваемость влияют следующие причины (табл. 4).

Таблица

Влияние стресса на неудовлетворенность учебой

| №<br>п/п | Причины                      | Всего |       | Мужчины |       | Женщины |       |
|----------|------------------------------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
|          |                              | Абс.  | (%)   | Абс.    | (%)   | Абс.    | (%)   |
| 1.       | Переезды по учебным корпусам | 73    | 58,4  | 29      | 72,5  | 44      | 51,8  |
| 2.       | Нет учебного материала       | 22    | 17,6  | 9       | 22,5  | 13      | 15,1  |
| 3.       | Усталость после учёбы        | 19    | 15,2  | 2       | 5,0   | 17      | 20,1  |
| 4.       | Плохое объяснение материала  | 8     | 6,4   | -       | -     | 8       | 9,4   |
| 5.       | Незнают                      | 3     | 2,4   | -       | -     | 3       | 3,5   |
|          | Всего                        | 125   | 100,0 | 40      | 100,0 | 85      | 100,0 |

Таким образом, студенты в основном указывают на переезды из одного корпуса в другие. Это отмечают 58,4% студентов, нет учебного материала - 17,6%, испытывают усталость - 15,2%, плохое объяснение материала — 6,4%. Ведущее место в возникновении неудовлетворенности учебной и успеваемости у юношей и девушек занимают переезды из одного корпуса в другой, соответственно у 72,5% и 51,8%. Также нехватку учебного материала отметили - 22,5% юношей и 15,3%, девушек. Девушки устают больше в 4 раза, чем юноши (5,0%), соответственно (20,0%).

При получении стрессов студенты используют в основном следующие элементы психологической разгрузки: слушают музыку (52,0%), отдыхают (23,2%), встречаются с друзьями (16,8%), занимаются спортом (4,8%) и только 3,2% ничего не делают.

Юноши используют для улучшения психоэмоционального состояния встречу с друзьями — 32,5%. Тогда как, у девушек приоритетом является музыка (61,2%), а также сон у 31,8%.

Результаты исследования по опросу студентов показывают, что они испытывают во время обучения в Вузе постоянный стресс, который усугубляют педагоги своим отношением к ним, а также то, что приходится постоянно переезжать из корпуса в корпус, что отражается на времени учебного процесса, а это в свою очередь влияет на продолжительность сна и возникновение отрицательных эмоций.

#### Рекомендации:

1. в целях снижения умственных перегрузок строго придерживаться гигиенических рекомендаций, регламентирующих расписание учебного режима и отдыха студентов;
2. провести тренинги с преподавателями и студентами по вопросам взаимоотношений в коллективе;
3. кураторам проводить воспитательную работу со студентами по вопросам гигиенических вопросов режима дня и отдыха.

#### Литература

1. Здоровье для всех в 21 столетии. - Копенгаген, 1999.